

# SEPTEMBER

## - UDFORDRE DIN BALANCE

Jo ældre vi bliver jo dårligere bliver balancen - men dette kan trænes.

Balancen er et sammenspil mellem Sanserne, hjernen og musklerne. En god balance gør at du kan blive stående på benene når bussen sætter igang eller når der sker noget uforudset.

### Hvad er balance?

#### 1 Balancesansen - vestibulærsansen

Placeret i det indre øre, hjælper dette system med at registrere bevægelser og ændringer i hovedets position. Vestibulærsansen arbejder sammen med synet og proprioceptionen for at hjælpe os med at bevæge os sikkert og effektivt. For eksempel, når du drejer hurtigt rundt og stopper pludseligt, kan du opleve svimmelhed, fordi væsken i de indre ørekanaler stadig bevæger sig. Dette sender signaler til hjernen om, at du stadig er i bevægelse, selvom du er stoppet. Dette samspil er afgørende for at kunne justere din kropssposition og undgå at falde.

#### 2 Synssansen

Øjnene giver visuel information om vores omgivelser og hjælper os med at navigere og opretholde balancen. Vi kender sikkert alle følelsen af at sidde i et tog og tro, at det kører, selvom det i virkeligheden er toget ved siden af, der bevæger sig. Det er vores synssans, der bliver narret til at tro, at det er vores tog, der kører, og vores system, der forbereder sig på følelsen af bevægelse.

#### 3 Muskel-ledsansen - den proprioceptive sans

Dette er kroppens evne til at fornemme sin egen position i rummet, hvilket stammer fra sensoriske receptorer i muskler, sener og led. Balancen er et samspil mellem synet, musklerne og koordinationen. For eksempel kender du sikkert følelsen af at ville løfte en kasse med sodavand i den tro, at flaskerne er fyldte. Hvis flaskerne i virkeligheden er tomme, kan du miste balancen, fordi du har lagt for mange kræfter i opgaven.